

ОТЛИЧИЯ В ПРОЯВЛЕНИИ БАЗОВЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ В РАЗНЫХ СТРАНАХ

Межевич Мария Александровна

Семейный терапевт,

**Тренер по развитию эмоционального интеллекта
Международной сети развития эмоционального интеллекта**

«ЭИ дети»,

Педагог иностранных языков

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ (ЭИ), АНГЛ. EMOTIONAL INTELLIGENCE (EI)

– это четко определяемая и измеряемая **когнитивная способность** перерабатывать информацию, содержащуюся в эмоциях, определять значение эмоций, их связи друг с другом, использовать эмоциональную информацию в качестве основы для мышления и принятия решений. Определение близкое к традиционным аспектам интеллекта, с той единственной разницей, что поступающей информацией являются эмоции¹

Эмоциональный Интеллект



¹ Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. Models of emotional intelligence // R.J. Sternberg (ed.). Handbook of human intelligence (2nd ed.). New York: Cambridge University Press. 2000



БАЗОВЫЕ ЭМОЦИИ¹

- — эмоции, которые присущи всем здоровым людям и которые одинаково проявляются у представителей самых разных культур, проживающих на разных континентах. Это положение изложил в своей Психоэволюционной теории Р. Плутчик.
- Критерий — наличие физиологической базы (наличие мозговых структур, отвечающих именно за эту эмоцию) и сходство внешних выразительных движений.

¹ Большой психологический словарь /под ред. В.П.Зинченко, Б.Г.Мещерякова - М., 2008.



8 Базовых эмоций:

Удастся прогнать противника
(злость)?



или придется убежать от противника
(страх)?

Удастся спариться
(радость)?



или самка уйдет к другому (печаль)?

Видим большую ягоду: съесть ее
(доверие)



или выкинуть
(отвращение)?

Услышали шорох: замереть
(удивление)



или пойти на разведку
(интерес)?



РАЗНЫЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ЛИЦА



РАЗНЫЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ЛИЦА



СОЦИАЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

- ▣ *Социальные эмоции* - это более сложные эмоции, которые развиваются на основе Базовых, то есть врожденных эмоций,
- ▣ *Социальные эмоции* - это переживание человеком своего отношения к окружающим людям. Они возникают, формируются и проявляются в системе межличностных взаимоотношений.
- ▣ *Социальные эмоции:* смущение, стыд, вина (Кэррол Изард)



СМУЩЕНИЕ

- появляется, когда, находясь среди людей, вы попадаете в неловкую для вас ситуацию, чувствуете себя неуверенно и вас беспокоит мнение окружающих. Если появилось смущение, значит время – становиться увереннее!



СТЫД

- появляется, когда у вас произошла публичная неудача или, когда вы повели себя неуместно ситуации. Присутствие стыда может означать, что вы сделали ошибку, и в этом случае стыд помогает извлечь из нее ценный опыт и больше ее не совершать.



ВИНА

- появляется, когда вы считаете, что ваши действия или их отсутствие кому-то навредили. Вина помогает сначала разобраться, что вы сделали не так, потом извиниться, а потом, извлечь ценный опыт и больше не совершать подобных ошибок.



ИСПЫТУЕМЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

20 граждан иностранных государств
(11 мужского пола, 9 женского пола
в возрасте 22-53 лет) из:

- 🇦🇿 **Азии** (Шри Ланки, Афганистана, Республики Корея и Пакистана),
- 🇦🇫 **Африки** (Кот д'Ивуара, Уганды, Ганы и Анголы),
- 🇺🇸 **Латинской Америки** (Колумбии, Эквадора, Боливии, Мексики и Коста Рики),
- 🇪🇺 **Европы** (Франции, Нидерландов, Словакии, Литвы, Португалии)



ОПРОС

1. Возраст
2. Пол
3. Родина



ОПРОС

4. Что для вас значит "Смущение"?
5. Когда вы испытывали смущение в детстве (в каких ситуациях)?
6. Когда вы испытываете смущение в настоящее время?
7. Что заставляет/заставляло вас испытывать Смущение?



ОПРОС

8. Что для вас значит "Стыд"?
9. Когда вы испытывали стыд в детстве (в каких ситуациях)?
10. Когда вы испытываете стыд в настоящее время?
11. Что заставляет/заставляло вас испытывать чувство стыда?



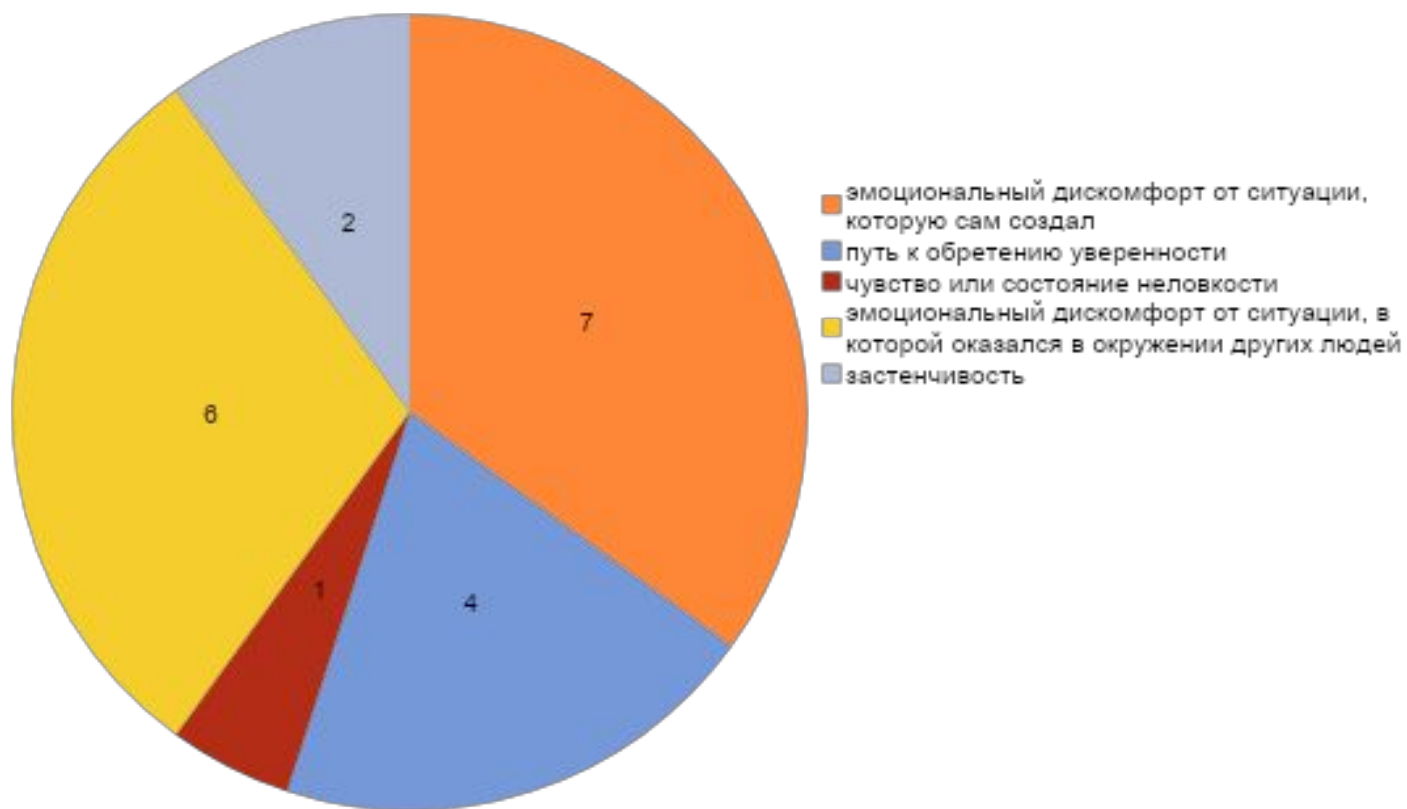
ОПРОС

12. Что для вас значит "Вина"?
13. Когда вы испытывали вину в детстве (в каких ситуациях)?
14. Когда вы испытываете вину в настоящее время?
15. Что заставляет/заставляло вас испытывать чувство вины?
16. Что помогает/помогало вам перестать испытывать чувство вины?

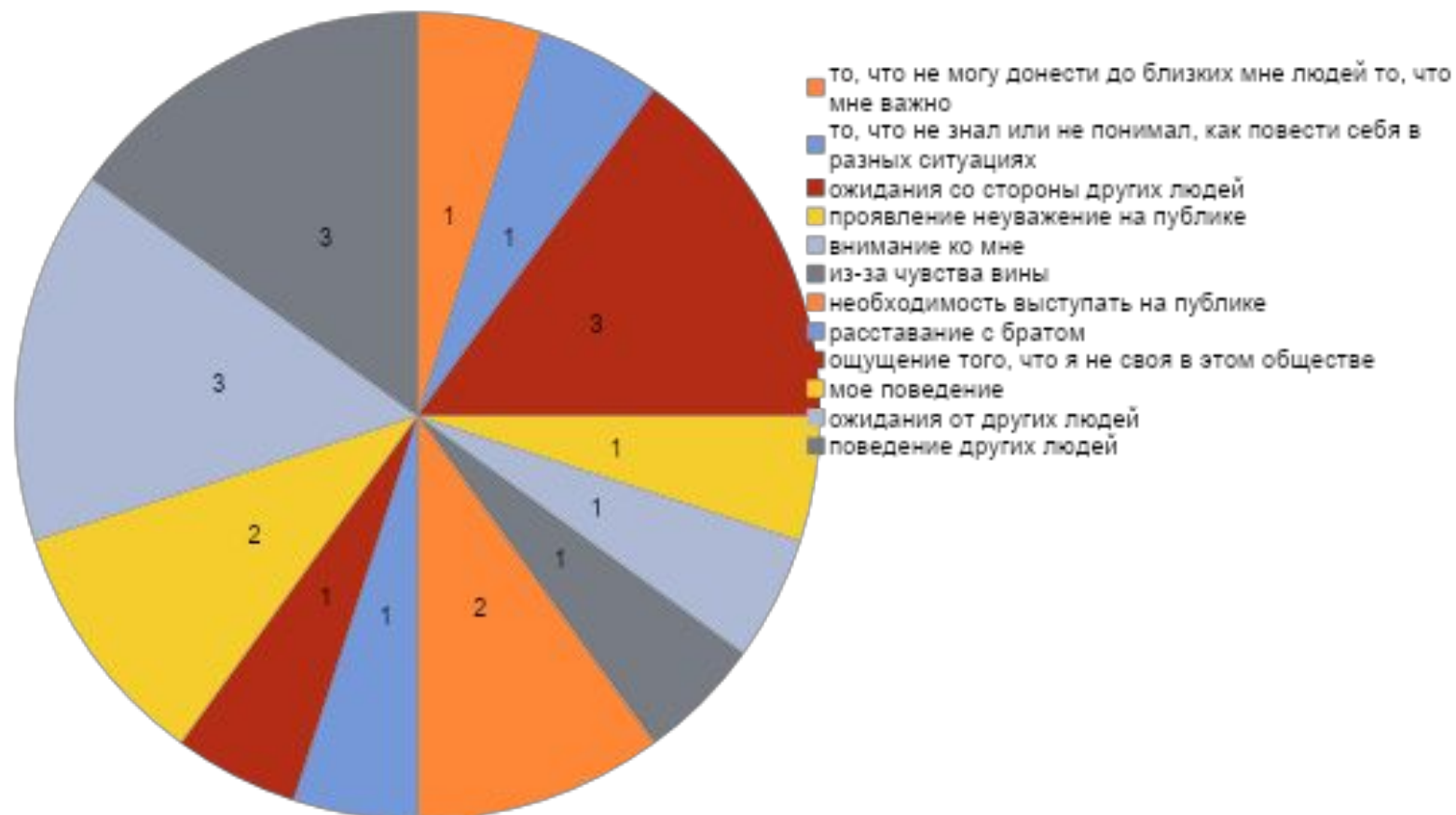


ОСНОВНЫЕ ОТВЕТЫ ИЗ ОПРОСА

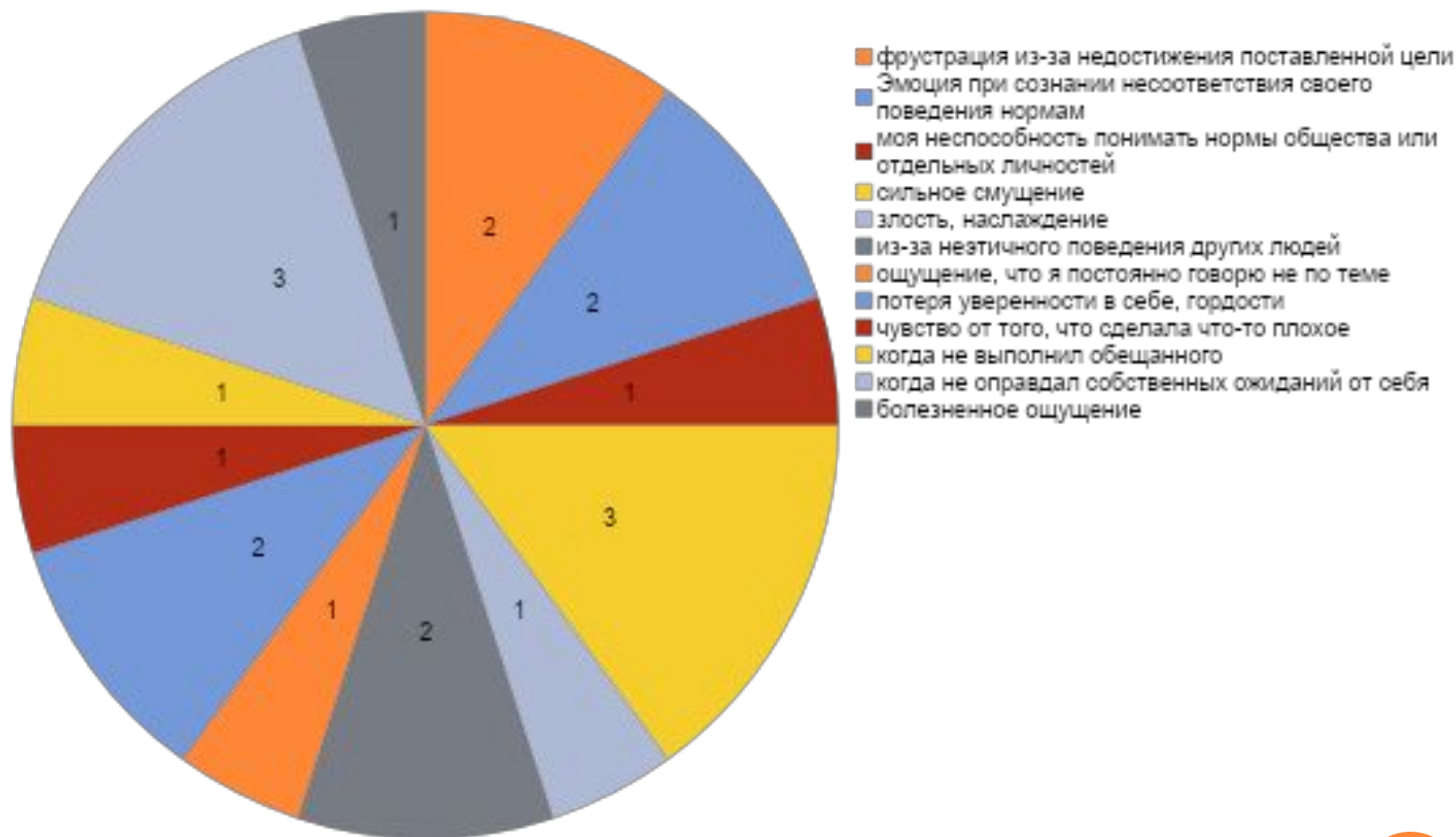
Что для вас значит "Смущение"?



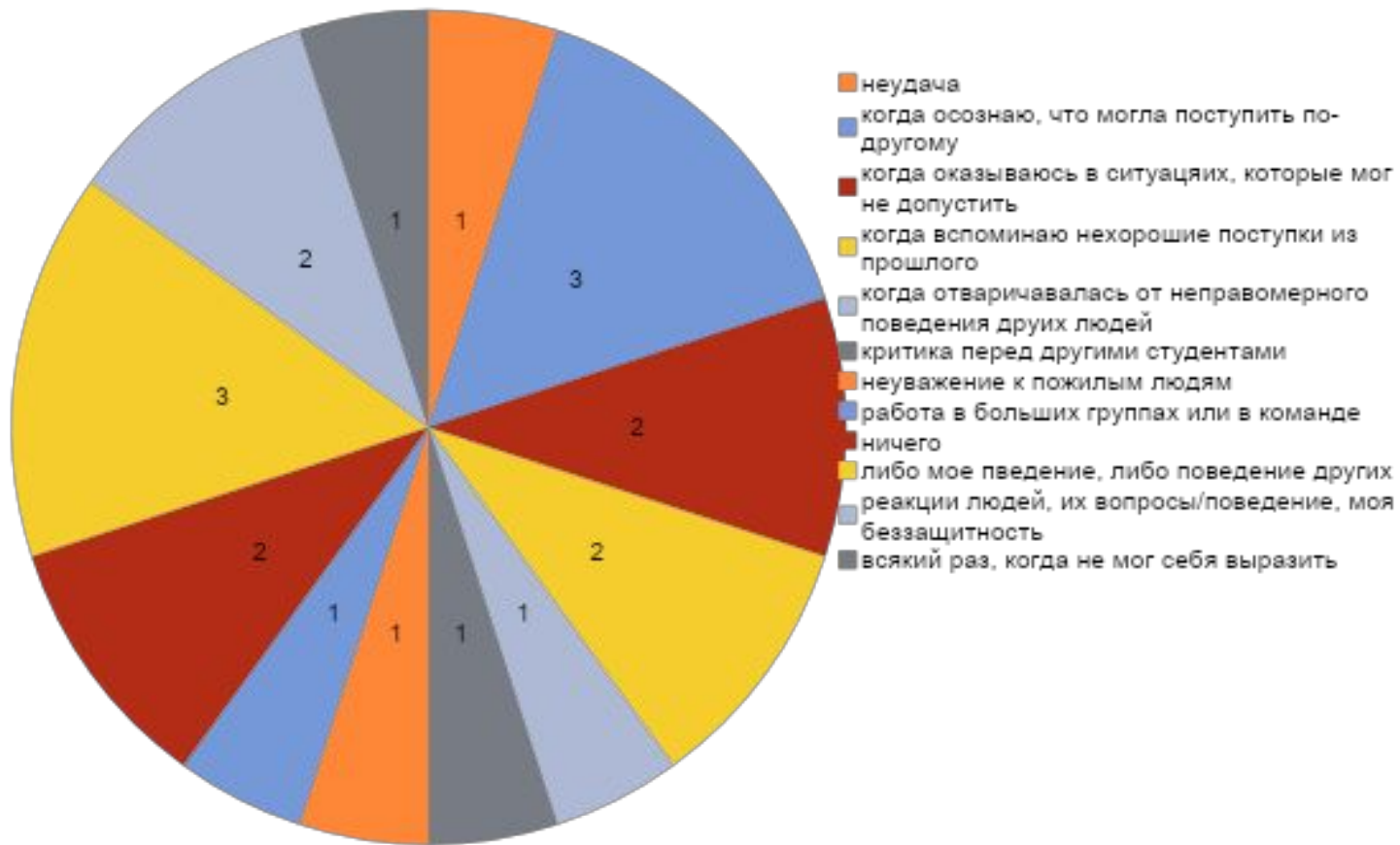
Что заставляет/заставляло вас испытывать Смушение?



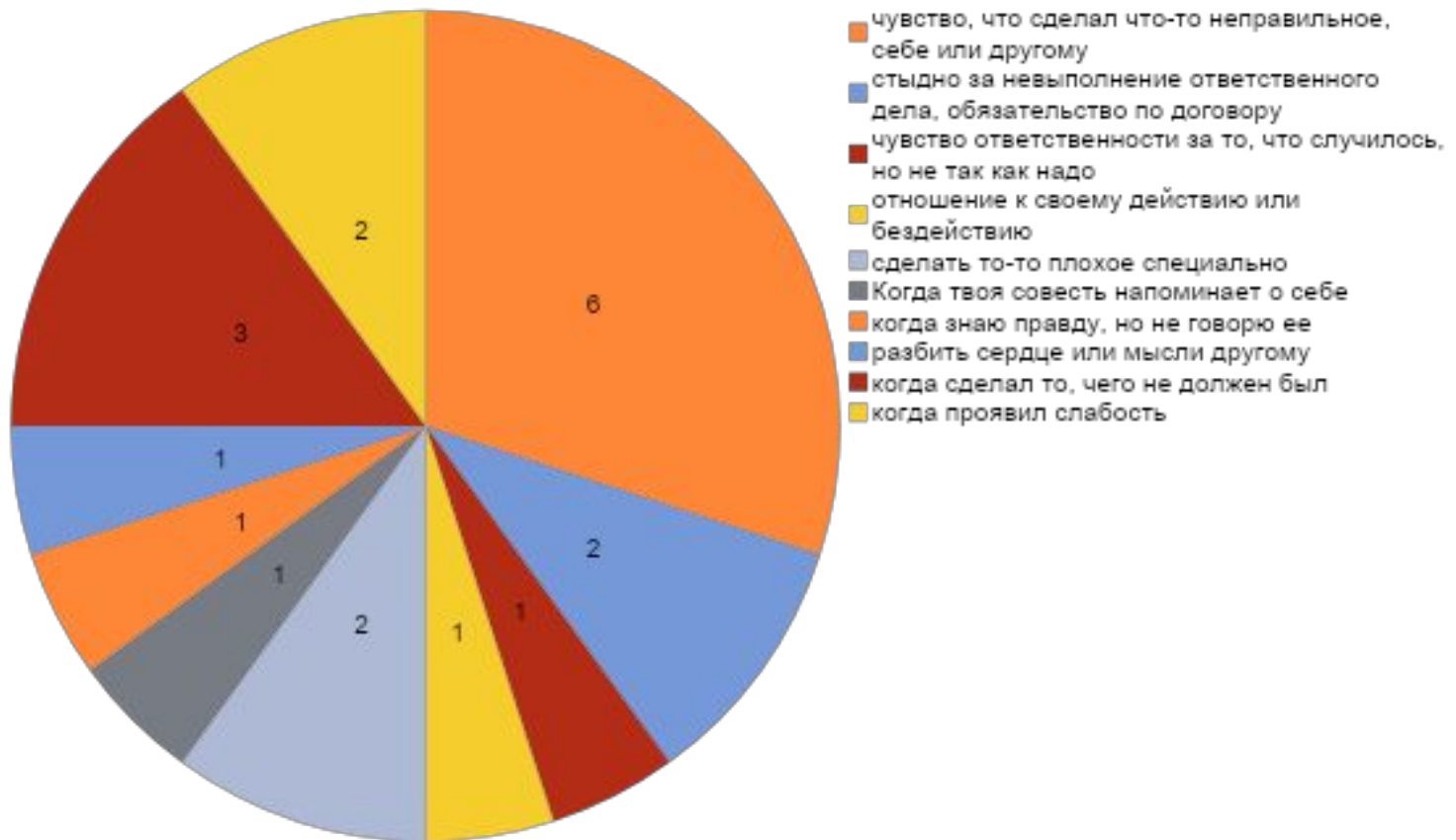
Что для вас значит "Стыд"?



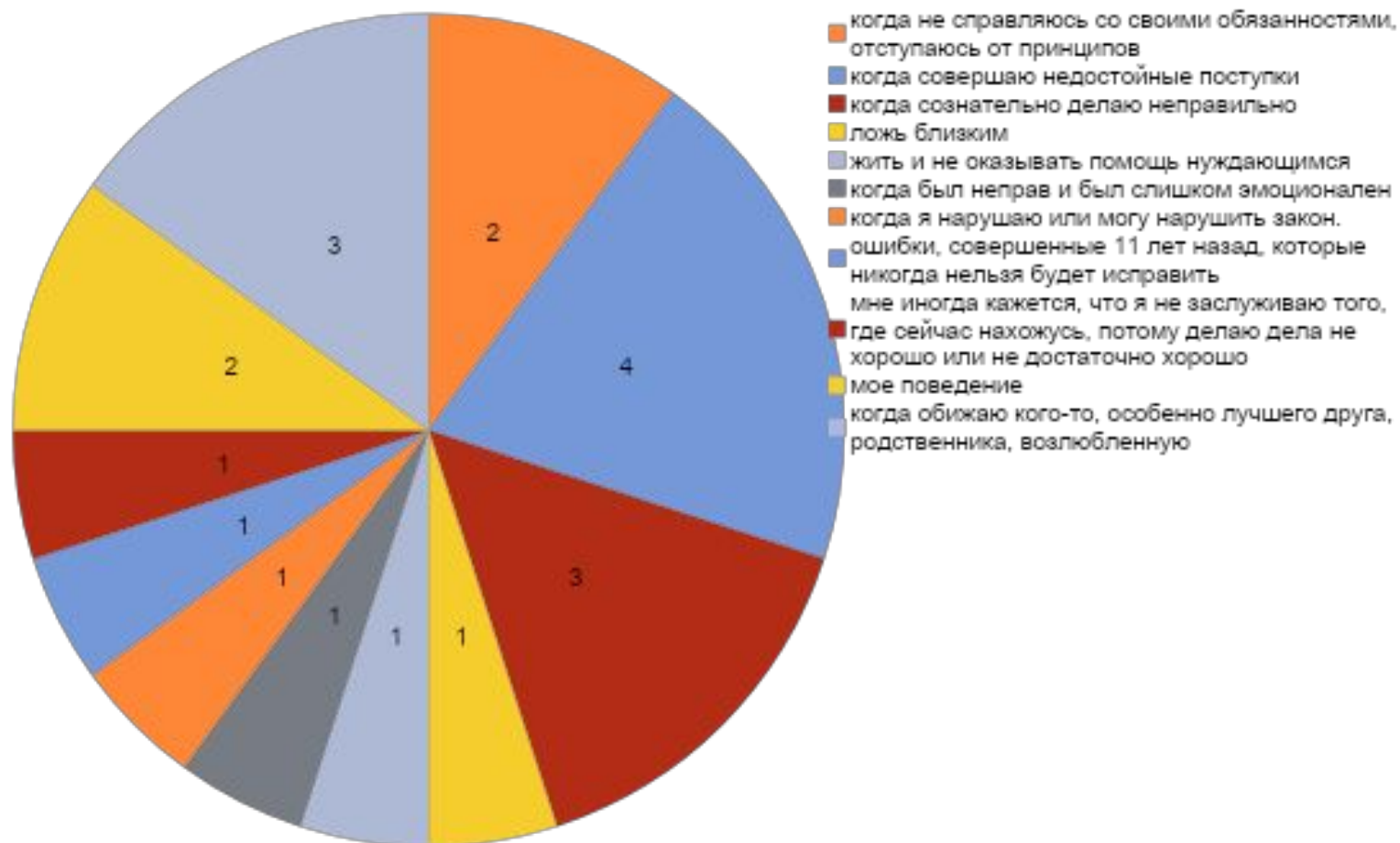
Что заставляет/заставляло вас испытывать чувство стыда?



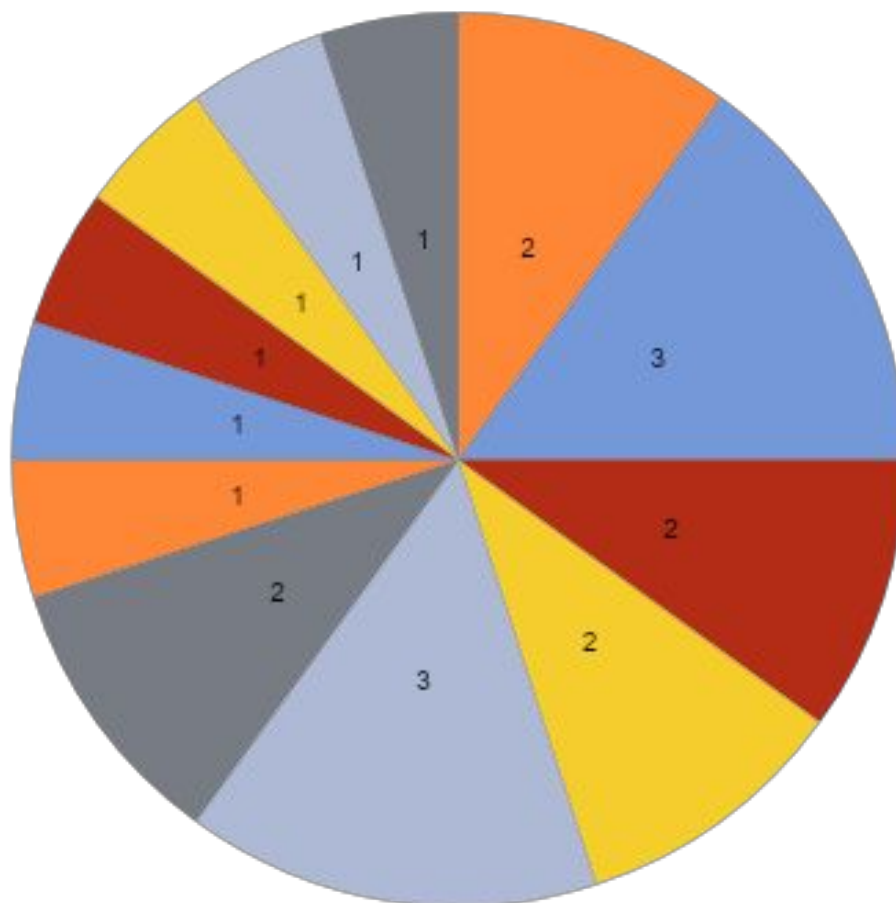
Что для вас значит "Вина"?



Что заставляет/заставляло вас испытывать чувство вины?



Что помогает/помогало вам перестать испытывать чувство вины?



- когда концентрируюсь, беру ответственность, соотношу со своими принципами
- прошу прощения
- идея о том, что все могут ошибаться, не всегда всё зависит только от нас, работа над ошибками
- оценивать свои возможности, не стараться оправдывать ожиданий других людей
- работа над собой, над своими ошибками
- переоценка ситуаций
- романтическая музыка
- тренировка, обучение, помощь другим
- сон, фильмы, интернет
- уверенность в себе, образование/умения
- перестать делать поспешные выводы и выяснять все обстоятельства
- психотерапия



БУДЬТЕ САМИМИ СОБОЙ
ГОВОРИТЕ О СВОИХ ЧУВСТВАХ И МИР
СТАНЕТ БЛИЖЕ

